

# TOLVANLOPPET - tävlingsinformation 2012

Välkommen till det 29:e Tolvanloppet - lördagen 26 maj kl. 9.00 - 14.15.

## För samtliga klasser

### Anmälan och hämtning av nummerlappar

- Föranmälan görs på hemsidan [www.tolvanloppet.nu](http://www.tolvanloppet.nu) t.o.m. 18/5 kl. 24.00.
- **Bromma IF:s klubblokal** på Stora Mossens IP är öppen för hämtning av nummerlapp samt för efteranmälan (mot högre avgift):  
**söndag 20/5** kl.16.00-19.00, **tisdag 22/5**, **torsdag 24/5** och **fredag 25/5** kl.18.00-20.00.
- **Tävlingsdagen är kansliet i Ålstensskolan öppet från kl. 08.00.** Nummerlappar hämtas senast 30 min före respektive start – tänk på att det tar 10-15 minuter att gå från kansliet till barnloppens start på Ålstensgatans nedre del. I kansliet finns också möjlighet till direktanmälan senast 1 tim före start.

### Startbevis via e-mail

Startbevis i Pdf-format skickas till den mailadress som angivits vid anmälan. Startbevis skickas ut i 2 omgångar:  
- till löpare vars anmälningsavgift har registrerats som betald senast 14 maj skickas tävlingsbevis ut 16 maj  
- till övriga anmälda löpare skickas startbevis ut lördagen den 19 maj.

### Start och mål på Ålstensgatan. Kommunikationer:

- **Åka kommunalt:** För resa till Tolvanloppet rekommenderar vi Tolvans spårvagn – dvs. Nockebybanan – gå av vid Ålstensgatan. Kontrollera gärna färdväg och tider på [www.sl.se](http://www.sl.se).
- **Med bil:** Undvik att komma med bil eftersom tillgången på parkeringsplatser är mycket begränsad. Om du måste ta bilen – parkera på Nyängsvägen öster om Ålstensskolan.

### Omklädnings - toaletter

Omklädningsrum och toaletter finns i Ålstensskolan. Utrymmet är begränsat - byt gärna om hemma. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummet. För överdragskläder ansvarar löparna själva. Utanför skolan finns också bajamajor.

### Värdesaksinlämning

Det finns möjlighet att lämna in värdesaker i tävlingskansliet i Ålstensskolan. Det går inte att lämna in väskor med överdragskläder.

### Medalj

Alla fullföljande får Tolvanloppets medalj vid målet.

### Sjukvård

Läkare finns vid målet. Ambulans finns i anslutning till målområdet under seniorloppen.

### Startlista

Startlistor finns på Tolvanloppets hemsida. De uppdateras kontinuerligt allteftersom anmälningar registreras.

### Kartor

Kartor över bansträckningar finns vid information om respektive tävlingsklass på tävlingens hemsida. Upptryckta kartor finns på tävlingskansliet.

### Tävlingsregler

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller. Deltagande sker på egen risk.

### Barnvagnar

Löpare som avser springa loppet med barnvagn behöver specialtillstånd. Var god kontakta [johan@tolvanloppet.nu](mailto:johan@tolvanloppet.nu) i god tid före loppet för mer information.

### Arrangör och tävlingsledare

Tolvanloppet arrangeras av Bromma IF. Tävlingsledare: Jan Björnum.

### Servering

I anslutning till start och målområdet finns café, kiosk och livsmedelsaffär som är öppna under tävlingsdagen.

## Tidtagning

### I barnloppen ingen tidtagning

Det sker ingen tidtagning i barnloppen (till och med 9 år). Alla är vinnare!

### Tidtagning i SkolEliten, HalvTolvan och Tolvanloppet Senior 12km

Racetimer svarar för tidtagningen. Högst upp på nummerlappen sitter en flik med ett datachip som används för tidtagningen. **Riv inte bort denna flik! Ingen flik – ingen tid!** För att tidtagningen ska fungera optimalt ska fliken vara utvikt från kroppen med en vinkel av mellan 45 och 90 grader. Nummerlappen ska fästas på bröstet och vara fullt synlig under hela loppet.

### Nettotidtagning

Nytt för i år är att 12-km loppet och HalvTolvan har nettotidtagning. Varje deltagare får två tider, en från startskottet (bruttotid) och en från det att startlinjen passeras (nettotid). Placeringar avgörs av bruttotiden.

### Resultat

Resultatlistan nås via Tolvanloppets hemsida senast på kvällen den 26 maj.

### Se dig själv springa i mål

Några dagar efter Tolvanloppet kan du på Racetimers hemsida ([www.racetimer.se](http://www.racetimer.se)) se en kort video med din egen målgång.

## Långa loppet – 12 km

### Startplats

Start och mål på Ålstensgatan strax ovanför spårvagnsspåret. Efter start springer man 600 m rakt nedför Ålstensgatan. Ta det lugnt i starten, det finns gott om plats att springa om framförvarande när man nått Alviksvägen.

### Uppvärmning

Gemensam uppvärmning anordnas intill startområdet ca 15 min före start.

### Seedade löpare

För seedade löpare (nr. 1-80) finns en fålla utmärkt närmast startlinjen. Alla löpare bör befinna sig i fållan senast två minuter före start.

### Start kl. 12.12

### Banan

Banan är 12,0 km, kontrollmätt av Birger Fält (auktoriserad banmätare) våren 2008. Underlaget är asfalt. Banan är formad som en åtta och löps ett varv. Målet är i anslutning till startplatsen. Banan innehåller flera ganska kraftiga stigningar, speciellt kan nämnas de två backarna på Grönviksvägen på banans sista fjärdedel. Karta och grov banprofil finns på tävlingens hemsida. Banan är markerad med plastband och markeringar målade på gatan. Kilometermarkeringar är målade på marken och markeras med skyltar stående i koner.

### Vätskekontroller

Före start finns vatten på startplatsen. Det finns tre vätskekontroller med vatten på banan: efter 4,5 km (när startplatsen på Ålstensgatan passeras), efter ca 8,3 km (vid Nockeby torg) och efter ca 10 km (Grönviksvägen) På vätskekontrollerna serveras vatten. Vätska finns även efter målgång.

### Mellantid och spurtpriser

I samband med första vätskekontrollen tas mellantid (efter ca 4,5 km). Spurtpriser (presentkort värda 1000 kr) delas ut till första man resp. dam i 12 km-klassen som passerar mellantidsbågen. För att vinna priset måste vederbörande fullfölja loppet.

### Maxtid

Målet stänger efter 2 tim.

### Prisutdelning

Priser till de 3 främsta i herr resp. damklass. Prisutdelning beräknas ske ca kl. 13.30.

### Tyvärr ej rullstolsåkare

Eftersom banan innehåller branta nedförbackar kan vi tyvärr ej ta emot rullstolsåkare.

## HalvTolvan Junior och Senior – 6 km

### Klasser

6 kilometersbanan springs av pojkar och flickor 14-15 år (HalvTolvan Junior - tävlingsklass) samt av män och kvinnor seniorer (HalvTolvan Senior - motionsklass).

### Start kl. 12.12 – start tillsammans med Tolvanloppet 12 km.

Beträffande startplats, uppvärmning och vätska – se Tolvanloppet 12 km

### Bansträckning

Banan är ca 5,75 km lång och följer 12-kilometersloppet bana fram till ca 500 m före mål. **Vid korsningen Bågvägen-Gladbacken - delar sig banan för HalvTolvan och 12 km:s-loppet. HalvTolvans löpare kommer av funktionärer att visas till höger nedför Gladbacken. OBS - följ sedan noga markeringarna då du springer uppför Ålstensgatan så du inte krockar med löpare på väg åt andra hållet.**

### Karta

Karta över bansträckningen finns på tävlingens hemsida.

### Prisutdelning

**Junior:** Alla får medalj vid målgången. Till de 3 främsta i HalvTolvan Junior pojkar resp. flickor utgår ytterligare priser (pokaler). Prisutdelning sker i anslutning till målområdet. Prisutdelning beräknas ske ca kl. 13.30.

**Senior:** Alla får medalj vid målgången.

## SkolEliten 11 och 13 år – 2 km

### Startplats

Start och mål på Ålstensgatan strax ovanför spårvagnsspåret.

### Start kl.11.30 - gemensam start för P/F 11 och P/F 13.

Pojkar och flickor i klasserna P/F 11 och 13 startar gemensamt kl. 11.30.

Samling vid startplatsen 10 minuter före start.

### Bansträckning

Uppför Ålstensgatan, till höger på Nyängsvägen och sedan till vänster runt Ålstensskolan. Första delen av loppet går uppför så ha inte för bråttom i början. Andra hälften av banan går runt Ålstensgatans mellersta del. Den sista delen av loppet löps i ett långt motlut. Målet är i anslutning till startplatsen. Underlaget är asfalt. Banan är ca 2 km lång.

### Prisutdelning

Alla får medalj vid målgången. Ytterligare priser (pokaler) utgår till de 3 främsta varje i klass. Prisutdelning sker i anslutning till målområdet.

# FörEliten, TumEliten, PyttEliten och JättEliten

## Startplats

Startplatserna för barnloppen är på Ålstensgatan **nedanför spårvägsspåret**.

Följ Ålstensgatan ner, resp. startplats kommer att vara tydligt utmärkt.

- **JättEliten** startar **längst ner**, strax ovanför korsningen med Alviksvägen,
- **TumEliten och PyttEliten i mitten**, nära korsningen med Inägstigen. och
- **FörEliten högst upp**, strax ovanför korsningen med Bågvägen.

## OBS

**- samling vid respektive startplats 10 minuter före start.**

I FörEliten är föräldrar välkomna att springa med – för de övriga klasserna är det viktigt att föräldrar och andra anhöriga tänker på att **lämna gott om plats** för de löpande.

## Starttider

Starttiden för varje löpare finns också i det startbevis som skickas ut till föransmällda löpare.

09.00	FörEliten Flickor	(födda 2009 el. senare)
09.10	FörEliten Pojkar	(födda 2009 el. senare)
09.20	TumEliten Flickor 4	(födda 2008)
09.30	TumEliten Pojkar 4	(födda 2008)
09.40	TumEliten Flickor 5	(födda 2007)
09.50	TumEliten Pojkar 5	(födda 2007)
10.00	PyttEliten Flickor 6	(födda 2006)
10.10	PyttEliten Pojkar 6	(födda 2006)
10.20	PyttEliten Flickor 7	(födda 2005)
10.30	PyttEliten Pojkar 7	(födda 2005)
10.40	JättEliten Flickor 8	(födda 2004)
10.50	JättEliten Pojkar 8	(födda 2004)
11.00	JättEliten Flickor 9	(födda 2003)
11.10	JättEliten Pojkar 9	(födda 2003)

## Banan

Från starten springer man rakt uppför Ålstensgatan fram till målet. Hela loppet går uppför så ha inte för bråttom. Banan är 150m för FörEliten, 250m för TumEliten och PyttEliten samt 500m för JättEliten.

Var försiktig i början där det kan bli ganska trångt.

## När löparna gått i mål

När löparna har gått i mål får de medalj, kexchoklad och dryck.

## OBS - stanna inte upp i målområdet – fortsatt framåt

Det är **viktigt att löparna inte stannar upp** när de har gått i mål utan fortsätter framåt eller åt sidan för att inte trängsel ska uppstå när nästa startgrupp går i mål.

## Mötesplats

För de yngre barnen: bestäm gärna en **mötesplats** i förväg. Skriv gärna medföljande förälders mobilnummer på nummerlappen.

## Priser och deltagarlistor

Det sker ingen tidtagning i barnloppen.

Alla fullföljande löpare får medalj.

Listor i alfabetisk ordning över deltagarna nås via Tolvanloppetets hemsida på kvällen den 26 maj.

## Sponsorer

### Huvudsponsorer:

Ålstens Fastighetsbyrå, AB Karl Ekessiö, Mornington Hotel Bromma, Anders Bodin Fastigheter AB, Badrumsgruppen, Admin.

### Mellansponsorer:

Energipartner, Wakers, SALK, Swedbank AB, Active Kids.

### Övriga:

Tvättstället, Ålstenstandläkarna, Teoge, och HM:s livs.

Läs mer på sponsorsidan på [www.tolvanloppet.nu](http://www.tolvanloppet.nu)

## Mer information

- **Före tävlingsdagen:** Bromma IF:s kansli är öppet kl. 9 - 14 måndag-fredag, tisdagar 09.00 - 19.30. Telefon: 08-26 77 72, e-post: [post@brommaif.org](mailto:post@brommaif.org).

- **Under tävlingsdagen:** Information finns i tävlingskansliet i Ålstensskolan. Informationstavlor finns i målområdet.

---

Tolvanloppet arrangeras av **Bromma Idrottsförening**, [www.brommaif.org](http://www.brommaif.org)

**Adress:** Stora Mossens IP, Västerled 26 (gula huset)

**Öppettider:** mån-fre 9-14, tis 9-19.30.

**Kanslist:** 08-26 77 72, 070-377 63 21, [post\[a\]brommaif.org](mailto:post[a]brommaif.org)

